

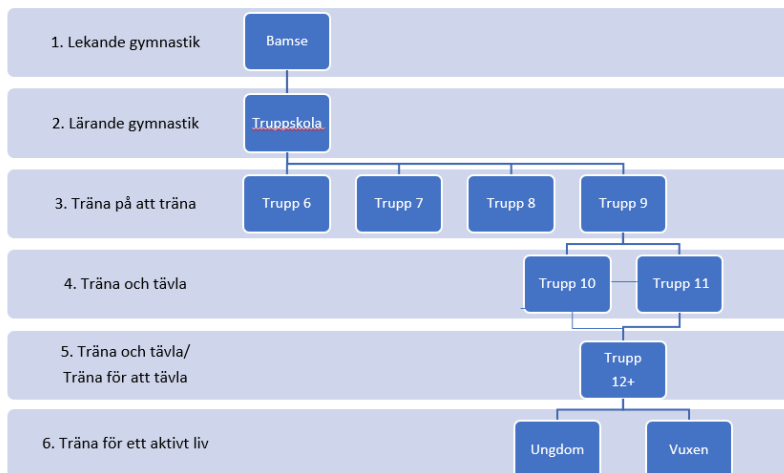
Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865

Styrelsen i Strängnäs Gymnastikförening (SGF)

SGF's styrelse har under 2022 (efter årsmötet 18/3) bestått av ordförande Kajsa Lundin, vice ordförande Fanny Mossberg, sekreterare Malin Paulsson och ledamöter Petter Breitholtz, Madelene Keceli, Therese Fröberg och Sofie Holmberg.

Styrelsen har haft regelbundna träffar för ordinarie styrelsemöten (10/1, 17/2, 18/3, 2/5, 7/6, 15/8, 19/9, 14/11, 7/12), årsmöte 18/3 men även andra konferenser och träffar för att diskutera och utveckla föreningen framåt. Styrelsen hade bland annat ett planeringsinternat i oktober på "Vision Vindö" där styrelsen umgicks, lagade mat tillsammans och diskuterade föreningens långsiktiga planer utifrån Svensk Gymnastiks Utvecklingsmodell.



Gymnasterna tränar åldersindelad i sina respektive trupper upp till 9 år. 2 Trupper per åldersnivå.

Organiserat samarbete mellan truppernas tränare och gymnaster 10-11 år. Skapa möjligheter att träna och tävla på sin nivå. Ex samträning fristående, läger. Fadder/mentor?

Sammanslagning till en trupp HT för gymnaster 12 år och uppåt, möjliga rikstävlingar.

Trupper som tränar utan tävlingsfokus, enstaka regionala/föreningstävlingar kan förekomma som en rolig lagaktivitet men utan att konkurrera med andra tävlingstrupper. Gymnaster som önskar tävla mer är välkomna att erbjuda sig till övriga tävlingstrupper.

Styrelsen skapade då en översikt av lämplig träningstid för respektive åldersgrupp.

Styrelsen har under 2022 arbetat med att implementera och anpassa gymnastikförbundets nya anvisningar för barn- och ungdomsidrott i verksamheten. Detta resulterade bland annat i en utsedd barn- och ungdomsansvarig: Malin Paulsson samt en visseblåsarfunktion där den som vill kan maila och tipsa föreningen anonymt via hemsidan. Styrelsen gjorde även ett förtydligande till främst Truppskolan att det måste finnas en vuxen med på träningen för att helt uppfylla de nya direktiven.

T	6 år	•2 trupper •1 h / v
R	7 år	•2 trupper •1,5 h / v
U	8 år	•2 trupper •1,5 h – 2 ggr / v
P	9 år	•2 trupper •2 h – 2 ggr / v
P	10-11 år	•2 separata trupper men med samarbete mellan lagen •2 h – 3 ggr / v
G	12 år +	•En trupp (sammanslagning HT) för de gymnaster som nästa VT har möjlighet att tävla på riksnivå ihop (13+) •2 h - 2 ggr / v •2,5 h - 2 ggr/v
Y	Ungdom	•1,5-2 h – 2 ggr / v
M	Vuxen	•1,5 h – 2 ggr / v
N		
A		
S		
T		
I		
K		
E		
N		

Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865

Medlemmar

Strängnäs GF har under 2022 haft 783 unika medlemmar i föreningen, varav 604 flickor/kvinnor och 179 pojkar/män. Fördelningen av aktiva ledare och gymnaster terminsvis under 2022 har varit:

Ledare	VT 22	HT 22	Gymnast	VT 22	HT 22
BAMSEGYMPA	18	16	BAMSEGYMPA	97	117
TRUPPSKOLA	19	16	TRUPPSKOLA	63	61
TRUPPGYMNASTIK	80	94	TRUPPGYMNASTIK	317	394

KÖN	KVINNOR					MÄN				
ÅLDERSINTERVALL	0-6	7-12	13-20	21-40	41-	0-6	7-12	13-20	21-40	41-
Aktiva medlemmar	196	253	54	73	28	93	57	10	13	6

VARAV ledare/styrelse

ÅLDERSINTERVALL	0-20	21-40	41-60	61-	0-20	21-40	41-60	61-
Aktiva ledare	38	61	27	1	8	12	5	1
Styrelse	0	6	0	0	0	0	1	0

Medlemsavgiften och träningsavgiften (inklusive licens) har varit densamma som tidigare,



Aktuella priser:

Nivå 1: Truppskola & Bamse, 1400 kr/år
Nivå 2: Trupp <2 h/v - 1800 kr/år
Nivå 3: Trupp 2-4 h/v - 2100 kr/år
Nivå 4: Trupp 4-6 h/v - 2500 kr/år
Nivå 5: Trupp 6> h/v - 2700 kr/år

Träningsavgift 550 kr.
Träningsavgift 750 kr.
Träningsavgift 900 kr.
Träningsavgift 1100 kr.
Träningsavgift 1200 kr.

Avgiften inkluderar licens och medlemsavgift på 300 kr som betalas på årsbasis.

Tidigare har medlemsavgiften betalats för perioden HT-HT men sker from 2022 på kalenderårsbasis.

Utbildningar under 2022 för SGF's ledare

Intro: 28 st
Bamse: 9 st
Bas: 5 st
Åldersanpassad för barn och unga: 3 st
Konvertering trupp A: 1 st
Trupp A: 1 st
Gymnastikens ledarskap: 1 st

Styrka, rörlighet och fysiologi: 2 st
Redskap B: 11 st
Biomekanik: 2 st
Redskap C: 8 st
Trampolin som hjälpredskap: 18 st
Domarutbildning intro: 3 st
Domarutbildning steg 2: 2 st

Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865

Utveckling/Förändringar

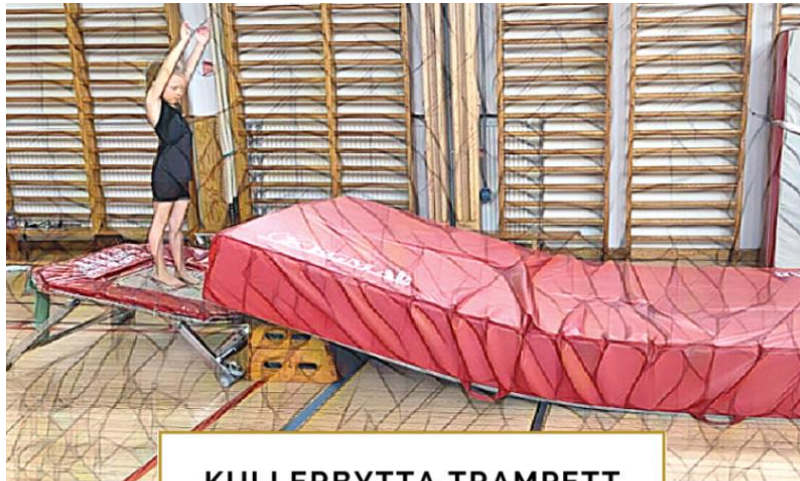
Sportadmin

SGF har gått över till Sportadmins Kansliservice gällande aviseringar till medlemmarna vilket förenklat administrationen avsevärt. SGF har även testat bokningsfunktionen där föräldrarna i Bamsegympan själva gått in och valt vilken grupp de önskat boka sig i.



Ungdomstrupp

Till VT 22 så startade SGF en ny ungdomstrupp för att locka de som en gång varit aktiva men slutat men vill gympa för att det är roligt, utan tävlingsfokus. Truppen har under året utökat sin träningstid till 2 gånger i veckan då intresset blev stort.



KULLERBYTTA TRAMPETT

Instruktion

- Hoppa med raka ben i trampetten med armarna vid öronen
- Sätt händerna på mattan
- Håll in huvudet och sätt i ryggen/nacken
- Rulla till huk
- Sträck upp



FRAMÅTKULLERBYTTA

Stryketräning

Under VT 22 erbjöd SGF crossfit träning på Bures Box för den äldsta truppen, detta avslutades till sommaren då ett stort antal gymnaster i den aktuella truppen slutade inför HT22.

Truppskoleprojektet

På uppdrag av styrelsen har Frida Jansson drivit ett projekt med syfte att stärka och kvalitetssäkra truppskolans verksamhet. Frida har anordnat workshops och tagit fram material med bilder och förklaringar på olika övningar och stationer som ska användas av ledarna i verksamheten (se exempel på materialet intill).

Detta projekt är tänkt att fortlöpa vidare även under 2023.

Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865



Hemmavasan

SGF blev 2022 medlem i den nya ekonomiska föreningen som ska anordna Hemmavasan i Strängnäs för att fira Gustav Vasas kröning för 500 år sedan 6/6 2023. SGF kommer bidra med funktionärstimmar i samband med arrangemanget som inkluderar löp- och cykeltävlingar.

Sommarläger

Sommarläger arrangerades i juni & augusti med bidrag från återstartsstöd. Det var mycket uppskattat bland både ledare, gymnaster och föräldrar vilket framkom i enkäten som skickades ut i efterhand till alla deltagare.

Läger 1 - JUNI

V 26, måndag – fredag, 27/6-1/7

Yngre gymnaster FM kl 9-12 (3h träning/dag) 40 gymnaster 14 ledare.

Äldre gymnaster EM kl 13-17 (4h träning/dag) 31 gymnaster 8 ledare.

Läger 2 - AUGUSTI

V 32, måndag – fredag, 8/8-12/8

Yngre gymnaster FM kl 9-12 (3h träning/dag) 32 gymn 16 ledare.

Äldre gymnaster EM kl 13-17 (4h träning/dag) 32 gymn 8 ledare.

Trupper

De nya trupperna för flickor och pojkar födda 2016 (16.1 och 16.2) startade till HT 22.

Pojktruppen Guld gjordes inför HT22 om till en mixtrupp. Flickor födda 2013 i kölistan erbjöds då plats då kön till den ordinarie 2013-truppen varit lång.

Yngretruppen och Äldretruppen slogs ihop under HT 22 och bildar nu den nya Mixtruppen.

Städning

LSS utför numera kompletterande städning av mattvåderna i Larslunda gymnastikhall vilket har underlättat enormt och gjort att föreningen minskat truppernas städning till varannan vecka.

LOK-stöd

Under HT 22 blev SGF uttagna för granskning utav LOK-stödet. Föreningen blev godkänd och tar med oss de lärdomar som detta gav oss, till exempel att medlems- och träningsavgiften skall redovisas separat.

Ledare

Ett ledarevent anordnades i september, med ekonomiskt stöd från SISU där SGF bjöd alla ledare till Boda Borg. Lagindelning och aktiviteter anordnades på bussresan och lagen utmanade sedan sig själva och varandra i cellerna. Eventet var mycket uppskattat utav alla deltagare enligt enkäten som skickades ut efteråt.

SGF strävar fortfarande efter att ha en anställd tränare med hög kompetens för att kunna ha ett övergripande huvudansvar för föreningens verksamhet. Denna tjänst har ännu ej tillsatts. Rekryteringen planeras fortsätta under nästkommande år.

Föreningen har under 2022 erbjudit sina trupper att kostnadsfritt boka Larslundahallen för egna läger och extraträningar. Den extra hallkostnad som detta genererat har SGF stått för. I gengäld har trupperna fått presentera ett schema, syfte, antal deltagare/ledare och att de gärna delar med sig av bilder till verksamhetsberättelsen.

Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865

Arvodesnivåerna för ledare har varit oförändrade under 2022:

Timersättning, Utbildningsnivå

30	Outbildad ledare/Intro Svensk Gymnastik
40	Hjälpledarutbildning/Bamsegymnastik
50	Baskurs träning & tävling
60	Åldersanpassad träning för barn och unga + Truppgymnastik A
80	Gymnastikens ledarskap + Styrka rörlighet & fysiologi + Truppgymnastik B
100	Biomekanik + Truppgymnastik C
120	Idrottspsykologi + Truppgymnastik D

Om man utöver ovan utbildningar även har utbildning i fristående får ledaren ett extra tillägg på sin timpenning, 10 kr för nivå B och 20 kr för nivå C.

SGF har på prov delat ut bonus för de ledare som har mycket hög närvaro på sin trupps träningar. Bonus utfaller ifall ledaren vid terminens slut har minst 80% närvaro i den aktuella truppen. Bonusen blir 30% på intjänat arvode, men som lägst 300 kr.

Samtliga ledare med giltig licens behåller sin tidigare arvodesnivå i övergångsperioden tills dess att licensen utgått alternativt ny högre utbildning har erhållits.

Gamla ersättningsnivåerna:

30	Outbildad ledare
40	Baskurs/Trupp Basic/Bamsegymnastik
50	Steg 1
70	Steg 2 + Teori 1
90	Steg 3 + Teori 2
110	Steg 4 + Teori 3

Ersättningen till ledare vid läger/tävlingar har även den varit oförändrad:

Läger:	Ersättning för de timmar man som ledare aktivt lägger ner på lägret.
Tävling:	Ersättning för 3 h/tävling och 5 h/dag för övernattningsstävling.

Tävlingar

SGF's leverantör av tävlingsdräkter finns tyvärr inte längre kvar, styrelsen har därför påbörjat arbetet med att ta fram en ny tävlingsdräkt. Detta arbete kommer fortlöpa även in i 2023.

SGF har representerats på flera roliga tävlingar runtom i Sverige, med fina framgångar. Här kommer några exempel:



Trupp 11 - Huddinge Trupp Cup, November

Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865

Yngretruppen på Mellansvenska Mästerskapen i Örebro, Maj



Trupp–Peng: Sammanhållningsaktiviteter i trupperna som sponsras av SGF med 150 kr/gymnast!

4 trupper antog detta sponsrade erbjudande under 2022:

Trupp 13: 49 deltagare som bowlade och åt mat= 7350 kr bidrag

Trupp 11: 23 deltagare som bowlade och åt mat= 3450 kr bidrag

Trupp 12: 35 deltagare som hade läger och beställde pizza= 1800 kr bidrag

Mixen: 21 deltagare som gympade, bowlade och åt mat= 3150 kr bidrag



Verksamhetsberättelse Strängnäs Gymnastikförening 2022

Organisationsnummer 819500-1865



Kommentar från ledare i SGF: Trupp-pengen hjälper oss att kunna unna oss som lag roliga aktiviteter som gör sammanhållningen starkare och att alla får känna att man har möjlighet att vara med utan att det ska kosta pengar. När vi kan använda truppen till att unna gymnasterna växer glädjen och ingen behöver känna oro att man inte har råd att vara med så vi är tacksamma att truppen finns!

SGF kommer att fortsätta satsa på sammanhållningsaktiviteter, både i föreningen som stort men även inom trupperna då detta varit ett så pass uppskattat moment.

Slutord



Vi är stolta över vår förening, gymnaster, ledare och organisation som alla tillsammans är med och utvecklar föreningen framåt. Vi ser fram emot ett roligt 2023. SGF kommer fortsätta satsa mycket på våra ledare och deras kompetensutveckling. Vi hoppas också kunna fortsätta rekrytera nya ledare in i gemenskapen för att kunna erbjuda fler barn möjligheten att få träna gymnastik.